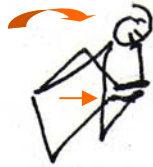


PADMÂSANA – Postura del loto

PREPARACIÓN:



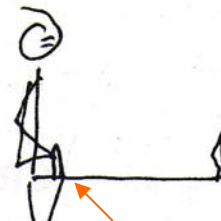
1. Bhadrâsana



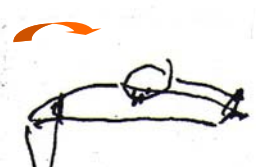
2. “Estrella 6 puntas”



3. Planta del pie hacia el pecho



4. Dorso de pie sobre muslo contrario



5. Ardha padma pascimatânâsana

POSTURA:



6. Sukhâsana



7. Separar una pierna



8. Pie sobre muslo



9. **PADMÂSANA**



10. Extender una pierna.

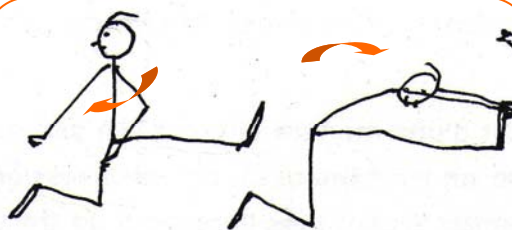


11. Extender la otra pierna.

COMPENSACIÓN



12. Sacudir piernas
Masajear rodillas



13. Compensación de caderas, rodillas, tobillos, y espalda.



14. Compensación espalda
Cojín bajo espalda



15. Tumbado boca arriba

VARIANTES DE ADAPTACIÓN:



16. Sukhâsana



17. Siddhâsana I



18. Siddhâsana II



19. Ardha padmâsana

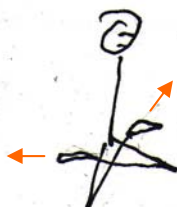


20. Cojín de meditación bajo pelvis.

VARIANTES DE INTENSIFICACIÓN:



21. Brazos arriba



22. Pies y muslos cruzados



23. Sujetar pies por detrás con brazos cruzados